

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
S A L A F I T N E S S					
09:30-10:30 POSTURALE		09:30-10:30 POSTURALE		09:30-10:30 POSTURALE	
10:30-11:30 PILATES	10:00-11:00 POSTURALE "VIVAMENTE" (RISERVATO)	10:30-11:30 PILATES	10:00-11:00 POSTURALE "VIVAMENTE" (RISERVATO)	10:30-11:30 PILATES	
11:30-12:30 POSTURALE ALZ (RISERVATO)	11:00-12:00 POSTURALE B. (RISERVATO)		11:00-12:00 POSTURALE BEN (RISERVATO)	11:30-12:30 POSTURALE ALZ (RISERVATO)	
14:30-15:30 YOGA PILATES		14:30-15:30 YOGA PILATES		14:30-15:30 YOGA PILATES	
16:00-17:00 POSTURALE OLD (riservato)		16:45-17:45 BALLI DI GRUPPO		16:00-17:00 POSTURALE OLD (Riservato)	
	17:00-18:00 KARATE		17:00-18:00 KARATE		
18:00-19:00 PILATES		18:00-19:00 PILATES		18:00-19:00 PILATES	
19:00-20:00 WORKOUT	19:00-20:00 POLE DANCE (BASE TRICKS)	19:00-20:00 WORKOUT	19:00-20:00 POLE DANCE (FLESSIBILITA')	19:00-20:00 WORKOUT	
20:00-21:00 HELLS DANCE	20:00-21:00 POLE DANCE (BASE COMBO)	20:00-22:00 BOXE	20:00-21:00 POLE DANCE (INTERMEDIO)	20:00-22:00 BOXE	
21:00-22:00 TWERK (WORKOUT E TECNICA)	21:00-22:00 BALLO COUNTRY		21:00-22:00 TWERK (FLESSIBILITA' COREOGRAFIA)		
S A L A R O S S A					
	16:45-17:45 AERIAL KIDS		16:45-17:45 AERIAL KIDS		
18:00-19:00 MUAI THAY KIDS	17:45-19:15 AERIAL KIDS (avanzato)	18:00-19:00 MUAI THAY KIDS	17:45-19:15 AERIAL KIDS (avanzato)	18:00-19:00 MUAY THAY KIDS	
19:00-20:30 MUAI THAY	19:30-20:30 AERIAL ADULTI	19:00-20:30 MUAI THAY	19:30-20:30 AERIAL ADULTI	19:00-20:30 MUAI THAY	
20:30-21:30 KUDO	20:30-22:00 AERIAL ADULTI (Avanzato)	20:30-21:30 KUDO	20:30-22:00 AERIAL ADULTI (Avanzato)	20:30-21:30 KUDO	
S A L A N E R A					
	18:00-19:00 TRX FUNCTIONAL (su prenotazione)			18:00-19:00 TRX FUNCTIONAL (su prenotazione)	
19:00-20:00 CALISTHENICS (AVANZATO)		19:00-20:00 CALISTHENICS (AVANZATO)		19:00-20:00 CALISTHENICS (AVANZATO)	
20:00-22:00 BOXE (PRINCIPIANTI) 21:00-22:00 BOXE (AVANZATI)					
S A L A T A T A M I					
					15:30-17:00 CORSO WAPD
	17:00-18:00 MEDICAL POSTURAL (su prenotazione)		17:00-18:00 MEDICAL POSTURAL (su prenotazione)		
18:00-19:00 JU JITSU KIDS	18:00-19:00 BRAZILIAN JU JITSU KIDS	18:00-19:00 JU JITSU KIDS	18:00-19:00 BRAZILIAN JU JITSU KIDS	18:00-19:00 JU JITSU KIDS	
19:00-20:30 JU JITSU RAGAZZ / ADULTI	19:00-20:00 BRAZILIAN JU JITSU	19:00-20:30 JU JITSU RAGAZZI / ADULTI	19:00-20:00 BRAZILIAN JU JITSU	19:00-20:30 JU JITSU RAGAZZI / ADULTI	
20:30-22:00 BRAZILIAN JIU JITSU	20:00-21:30 MMA	20:30-22:00 BRAZILIAN JIU JITSU	20:00-21:30 MMA	20:30-22:00 BRAZILIAN JIU JITSU	
M E D I C A L F I T N E S S					
				09:00-10:00 REFORMER LILIA (Su prenotazione)	
	12:00-13:00 REFORMER SILIANA (Su prenotazione)	11:30-12:30 REFORMER LILIA (Su prenotazione)	12:00-13:00 REFORMER SILIANA (Su prenotazione)		
12:30-13:30 REFORMER LILIA (Su prenotazione)	13:30-14:30 REFORMER SILIANA (Su prenotazione)		13:30-14:30 REFORMER SILIANA (Su prenotazione)	12:30-13:30 REFORMER LILIA (Su prenotazione)	
	14:30-15:30 REFORMER SILIANA (Su prenotazione)		14:30-15:30 REFORMER SILIANA (Su prenotazione)		
17:00-18:00 REFORMER LILIA (Su prenotazione)		17:00-18:00 REFORMER LILIA (Su prenotazione)		17:00-18:00 REFORMER LILIA (Su prenotazione)	
	18:00-19:00 REFORMER SILIANA (su prenotazione)		18:00-19:00 REFORMER SILIANA (su prenotazione)		

ORARIO PALESTRA: DAL LUNEDI' AL VENERDI' ore 07.30 – 22.30
SABATO 8.30-19.00 DOMENICA 9.00-13.00